

令和 7年 11月
認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼 食	1～2歳児献立 午後おやつ	3～5歳児共通献立 午後おやつ
1 15	ど		ごもくうどん・ぶろっこり一つなあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
17	げつ	ごはん	みそしる(とうふ・なめこ)・とりにくののりしおあげ だいすさらだ・なし	ぎゅうにゅう・おれんじ やさいちーずほっとけーき	ぎゅうにゅう やさいちーずほっとけーき
4 18	か	ごはん	みそしる(ちんげんさい・ふのり)・ぶたにくみそやき にんじんいために・おれんじ	4日 らぎゅうにゅう・おれんじ きなこまかに 18日 らぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	4日 らぎゅうにゅう きなこまかに 18日 らぎゅうにゅう しはんおかし
5	すい	おたのしみ かい	ばんちゃ・みーとそーすすばげてい・ひじきのさらだ なし	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
19	すい	ごはん	みそしる(こまつな・ふ)・とうふはんぱーぐ きやべつのおひたし・かき	てつきようかちーず ちゃんこうどん・おれんじ	てつきようかちーず ちゃんこうどん
6 20	もく	ごはん	ばんちゃ・ぽーくかれー・こまつなつなあえ・りんご	6日 らぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし 20日 らぎゅうにゅう・おれんじ とうふけーき	6日 らぎゅうにゅう しはんおかし 20日 らぎゅうにゅう とうふけーき
7 21	きん	ごはん	とうにゅうみそしる(はくさい・わかめ)・おれんじ ぶりのみそまよねーずやき・だいこんのなむる	ぎゅうにゅう・りんご きやろっとくつきー	ぎゅうにゅう きやろっとくつきー
8 22	ど		みそらーめん・あおのりぽてと・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
10	げつ	ごはん	みそしる(にんじん・きりぼしだいこん)・おれんじ まかにびーんず・はくさいこーんあえ	ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
11 25	か	ごはん	みそしる(きやべつ・えのき)・ぶたにくごまやき さつまいものふくめに・りんご	よーぐると・おれんじ てつきようかおかし	よーぐると てつきようかおかし
12 26	すい	ごはん	けんちんじる・さけのてりやき・おれんじ きやべつのあまずあえ	ぎゅうにゅう・りんご まめばん	ぎゅうにゅう まめばん
13 27	もく	ばたーろーる	にんじんぼたーじゅ・とりにくのこーんふれーくやき こまつなしめじいために・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ つなこーんおやき	ぎゅうにゅう つなこーんおやき
14 28	きん	ごはん	みそしる(にんじん・たまねぎ)・かれいのちーずやき かぼちゃさらだ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご すいーとぽてと	ぎゅうにゅう すいーとぽてと
29	ど		ばんちゃ・なぼりたん・ちんげんさいこーんあえ りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし

※ 5日(水)…お楽しみ会

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和7年11月

離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまなみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (生後7～8か月頃)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午後)
1	15 土	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ほうれん草煮 ブロッコリー煮	五目うどん ブロッコリーツナ和え 果物	バターロール 豆乳 果物
	17 月	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 豆腐人参煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁(豆腐・ナメ) 鶏肉ののり塩揚げ湯通し ダイスサラダ 果物	軟飯 スープ(じゃが芋) 鶏肉人参炒め煮 果物
4	18 火	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉チンゲン菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(チンゲン菜・フリ) 豚肉味噌焼き 人参スティック煮 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉チンゲン菜煮 果物
5	水	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 大根スティック煮	番茶 ミートソーススパゲティ ひじきのサラダ 果物	軟飯 スープ(大根) 豚肉玉ねぎ煮 果物
	19 水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし キャベツ煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 果物	軟飯 味噌汁(小松菜・麩) 豆腐ハンバーグ キャベツのお浸し 果物	ちゃんこうどん 小松菜ソテー 果物
6	20 木	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 人参スティック煮	軟飯 ポークシチュー 小松菜ツナ和え 果物	軟飯 スープ(小松菜) 豚肉玉葱人参煮 果物
7	21 金	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 挽肉白菜煮 大根スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁(白菜・カメ) ぶりの味噌マネーヌ 焼き 大根のナムル 果物	軟飯 スープ(大根) ぶりの白菜煮 果物
8	22 土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 じゃが芋スティック煮	味噌うどん 青のりポテト 果物	バターロール 豆乳 果物
10	月	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉白菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(人参・切干大根) マカロニビーンズ 白菜コーンと和え 果物	軟飯 スープ(白菜) 豚肉人参玉葱煮 果物
11	25 火	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツ煮 さつま芋スティック煮	軟飯 味噌汁(キャベツ・I/F) 豚肉ごま焼き さつま芋の含め煮 果物	軟飯 スープ(さつま芋) 豚肉キャベツ煮 果物
12	26 水	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鮭キャベツ煮 大根スティック煮	軟飯 けんちん汁 鮭の照り焼き キャベツの甘酢和え 果物	食パン スープ(キャベツ) 鮭大根人参煮 果物
13	27 木	パン粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥 スープ 鶏挽肉小松菜煮 人参スティック煮	バターロール 人参ポタージュ 鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜しめじ炒め 果物	雑炊(ツナ・人参・コーン) 小松菜炒め煮 果物
14	28 金	つぶし粥 スープ カレイ煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ カレイ人参煮 南瓜スティック煮	軟飯 味噌汁(人参・玉葱) カレイのチーズ焼き 南瓜サラダ 果物	軟飯 スープ(南瓜) カレイ人参玉葱煮 果物
	29 土	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉チンゲン菜煮 人参スティック煮	麦茶 ナポリタン チンゲン菜コーンと和え 果物	バターロール 豆乳 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。



11 がつ 食育 だより



雪が降り始める時期になり、空気も乾燥してくるこの季節は風邪をひきやすくなります。寒さに負けないように温かい食べ物を食べて身体を温めて、バランスの良い食事としっかりと睡眠をとり、身体を整えて元気に過ごしましょう。

ノロウイルス感染症に気をつけましょう

ノロウイルスは、飲食物を介して感染する「食中毒」と、人から人に感染する「感染症」の2つの種類があります。感染力がとても強く、1年を通して発生しますが、特に冬に多発します。

主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱（38℃以下）などで、通常は発症後3日程度で軽快しますが、抵抗力の弱い子どもや高齢者などは、重症化する事があります。また、症状がなくなっても、1週間から長い時は1カ月程度、便の中にウイルスの排泄が続くことがあるので要注意です。

< 予防するには >

・正しい手洗い

水だけや、短時間でサッと洗うのでは不十分です。石鹸をつけて十分な時間をかけて（30秒以上）、指先・指の間・爪の間・親指のまわり・てのひらのしわの部分など、汚れが残りやすいところもしっかり洗いましょう！

・十分な加熱

ノロウイルスは、高熱に弱く「85～90℃以上で90秒以上の加熱」で不活化します。湯通し程度の加熱では死滅しません。食材の鮮度とは関係なく、新鮮だから安全とは限りません。調理の際は食材の中心部まで十分に加熱しましょう。

・しっかり消毒

食器や調理器具の消毒には、塩素系漂白剤（塩素濃度0.02%の次亜塩素酸ナトリウム液）が有効です。消毒液は時間が経つと効果は減少するので、作り置きはせず、早めに使切りましょう。

※ノロウイルスに対しては、アルコールでは効果は期待できません。

身体を温める食材

風邪やウイルスを防ぐためには身体を温め、免疫機能を高めることが大切です。

温かい食べ物を食べると血行も良くなってリラックスして、疲労解消にもつながります。水分の多い食材や南国などの温かい地域で採れる食材は身体を冷やしてしまいます。

赤色などの暖色の野菜や茶色の発酵させたお茶、主食は未精白のものが温め、ビタミン、ミネラルも豊富です。

玄米・南瓜・人参・長芋・栗・紅茶・ほうじ茶・生姜・香辛料などがおすすめです。

※未精白の主食とは、米なら玄米、小麦なら全粒粉、そばなら全粒そば粉を使ったそばの事です。



今月の給食メニュー

ダイスサラダ 幼児6人分

- ・じゃが芋 小2個（180g）
- ・人参 中1/3本（45g）
- ・胡瓜 1/3本（30g）
- ・コーン 20g
- ・サラダ油 大さじ1（12g）
- ・酢 小さじ1と1/2（7g）
- ・砂糖 小さじ1（3g）
- ・塩 少々

< 作り方 >

- ①じゃが芋は1.5cm、人参は1cm程度の角切りにして茹でて冷ます。
- ②胡瓜は0.7cm程度の角切りにし、茹でて冷ます。
（コーンが冷凍の場合は胡瓜と一緒に茹でて冷ます）
- ③調味料をよく混ぜ合わせておき、食べる直前に①②と和える。

